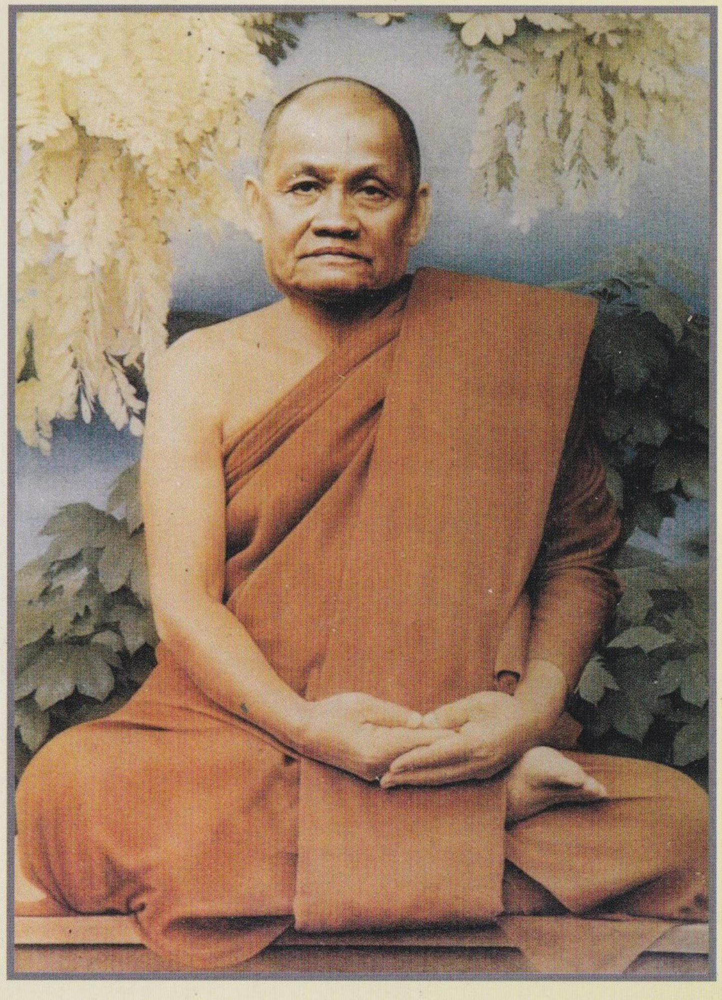
หนังสือที่ระลึก

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)



วัดหนองป่าพง

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

หนังสือที่ระลึก

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

คำปรารภ

ด้วยใจที่เคารพ **พระอาจารย์อัครเดช (ตั๋น) ถิรจิตฺโต** ที่ท่านได้เมตตา แสดงธรรมเทศนา แก่ศิษย์และพุทธศาสนิกชน ถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ได้ฟังธรรมที่ท่านได้รับการอบรม จากหลวงพ่อชา สุภัทโท ได้รับพรที่ท่านได้อาราธนาบารมี ครูบาอาจารย์ มีหลวงตามหาบัว มีหลวงพ่อชา เป็นที่สุด

กอปรกับข้าพเจ้ามีหนังสือที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพของ **ท่านพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)** วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยคุณเย็นฤดี วรสาร เป็นผู้จัดพิมพ์ เป็นการรวบรวมภาพของหลวงพ่อชา ในอิริยาบถต่างๆ ทั้งที่อยู่ในประเทศและต่างประเทศ ได้อ่านคำสอนโดยย่อๆ ข้างๆ ภาพนั้นแล้ว เกิดความประทับใจ จึงใคร่จัดพิมพ์ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง โดยขออภัยและขออนุญาตจากท่านผู้จัดพิมพ์ครั้งแรกไว้ ณ ที่นี้ อนึ่งเพื่อความเหมาะสม ถูกต้องแล้ว สมควรจะเก็บหนังสือนี้ไว้ในที่สูง เพื่อความเป็นสิริมงคลของท่านเอง ถ้าหากหมดความจำเป็นที่ต้องใช้ ก็ให้มอบแก่ผู้สนใจต่อไป ก็จะเป็นบุญกุศลยิ่ง

นันทวรรณ ปรัชญาเดชากุล

มกราคม 2559

พิมพ์เมื่อ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 จำนวน 10,000 เล่ม
พิมพ์ที่ หจก. เรือนแก้วการพิมพ์ โทร. 0-2411-1523, 0-2412-6552

ใจเรานี้สำคัญมาก มันเป็นนายของกาย มันเป็นนายของทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำดี พูดดี จะทำร้าย พูดร้าย ก็อยู่ที่ใจ ฉะนั้นเราจึงต้องยึดมั่น ด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรมด้วยการพิจารณา



ธรรมะต้องเกิดจากการภาวนาจึงจะมีประโยชน์ ส่วนธรรมะที่จำเขามา อันเกิดจากสัญญามันมีค่าน้อย เหมือนกับเนื้ออีเก้งที่เราได้มาจากป่ากับเนื้อควายที่ได้มาจากตลาด มันมีคุณค่าต่างกันมาก

ความสงบอยู่ตรงไหน ไม่ใช่ภูเขา ทุ่งนา ป่ารัฏ ทะเล สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนี่ คือสร้างมรรคขึ้นมา สัมมามรรค ในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงนั่นแหละ “ความสงบอยู่ตรงนั้น“

ความสงสัยเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น แต่ที่สำคัญคือ อย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นคน คืออย่าติดข้องอยู่กับมันซึ่งจะทำให้จิตของท่านหมุนวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้ และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น ที่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจ จงเฝ้าดูความรำคาญใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นด่างพร้อย หรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น

วัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวท่านเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน

ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง

ก็อย่าเรียกตามผม อย่าหลับหูหลับตา

อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบ และอาการภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

อย่าเปรียบเทียบ แบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของตนเสียและเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา

ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคน ประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้

เมื่อมาเข้าใจธรรมะจริงๆ แล้ว ในข้อปฏิบัตินี้นะ อาบัติทุกกฎนี้มันจะกลายเป็นปาราชิกเลย

ฉะนั้นจึงเป็นเหตุให้พวกสหธรรมิกทั้งหลายมอง "ท่านองค์นั้นไม่เล่นกับเพื่อน ไม่เข้าสังคม ไม่อะไรต่ออะไร ผมก็เฉยเสีย" เออ คอยสังคมกันที่ตายเถอะ ที่จะตายมันอยู่สังคมอันเดียวแหละ

มันขัดตรงไหน มันไม่สบายตรงไหน ก็ต้องพิจารณาที่ตรงนั้นแก้ไขที่ตรงนั้น

เดินไปก็ไม่ใช่ กลับมาก็ไม่ใช่ หยุดอยู่ก็ไม่ใช่



คนโดยมากไม่เห็นตัวตน ผู้ที่เห็นตัวตนจริงๆ ก็คือผู้ที่เห็นว่ามิใช่ตัว มิใช่ตน คือเห็นตนตามธรรมชาติ

ใครในโลกนี้อยากจะเอาทุกข์ใส่ตัวมีไหม? ไม่มีทั้งนั้นแหละ ไม่อยากได้ทุกข์ แต่ว่าสร้างเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็เท่ากับไปแสวงหาความทุกข์นั่นเอง

การเป็นอยู่ที่นี่ เราอยู่กับธรรมชาติ อยู่อย่างสบายไม่มีอะไรมาก เมื่อมาอยู่ด้วยกันก็อย่าแบกพัด แบกยศ แบกคัมภีร์เข้ามา เอาทิ้งไว้นอกวัดเสียก่อนโน้น เพราะถ้าบ่ามันหนักอยู่แล้วจะรับของใหม่ไม่ได้อีก จะดูอะไรต้องดูให้นานๆ นะ ดูเพียงเดี๋ยวเดียวก็จะไม่เห็น

อาหารทางร่างกายเป็นของหาได้ง่ายไม่ลำบาก ทำให้กายอ้วนสมบูรณ์ทำได้ง่าย แต่จะทำให้ใจสมบูรณ์นี่ทำยาก

พอจะมองเห็นจิตเราไหมมันคืออะไร? นั่นแหละเรียกว่าอาหารมันยังไม่พอ มันยังดื้ออยู่ ถ้าอาหารพอแล้วมันจะสงบ มันจะไม่ดื้อ

การทำจิตใจเป็นสมาธิก็เพื่อให้จิตมีกำลัง จิตมีกำลังคือจิตมีความสงบ ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์

ถ้าจิตไม่ได้ฝึกมันโง่

ดูแล้วก็น่าสงสารน๊ะ... มนุษย์เรานี่... อย่างอื่นฉลาดหมดทุกอย่าง จะสร้างรถก็ได้ สร้างเครื่องบินก็ได้ แต่จะสร้างจิตของเราให้สงบนี่ไม่ได้น่าสงสารเหมือนกัน

ทำความสะอาดบ้านก็ได้ ทำความสะอาดที่ไหนๆ ก็ได้ แต่ไม่เข้าใจวิธีทำความสะอาดใจ ใจของเราน่ะสำคัญที่สุด

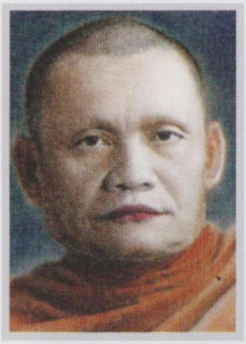
เมื่อสิ้นสงสัยแล้ว ความรู้ตามความเป็นจริงก็ไม่มี การปล่อยวางก็ไม่มี

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือกิริยาอาการภายนอกทุกๆ อย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

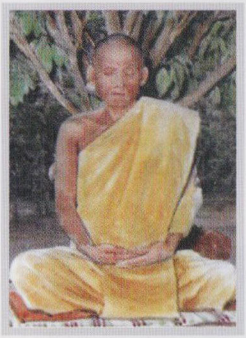
ท่านต้องขจัดความคิด ว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

การแบ่งเขา แบ่งเรานี้ อันตรายเปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

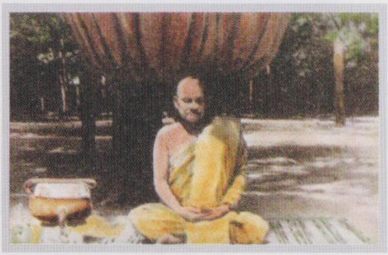
อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆ กัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน



จิตที่อบรมดีแล้ว อารมณ์ปรุงแต่งไม่ได้



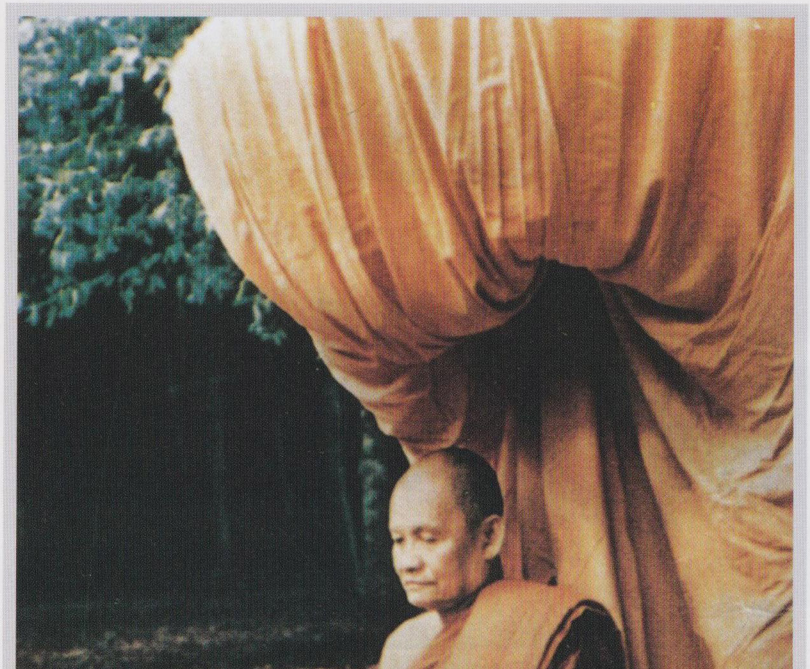
ได้ภาวนา... ถึงจะได้อะไรมันก็ไม่หลง



จิตวางความดีใจความเสียใจ
วางโลกทั้งหลายได้ เป็นโลกวิทู



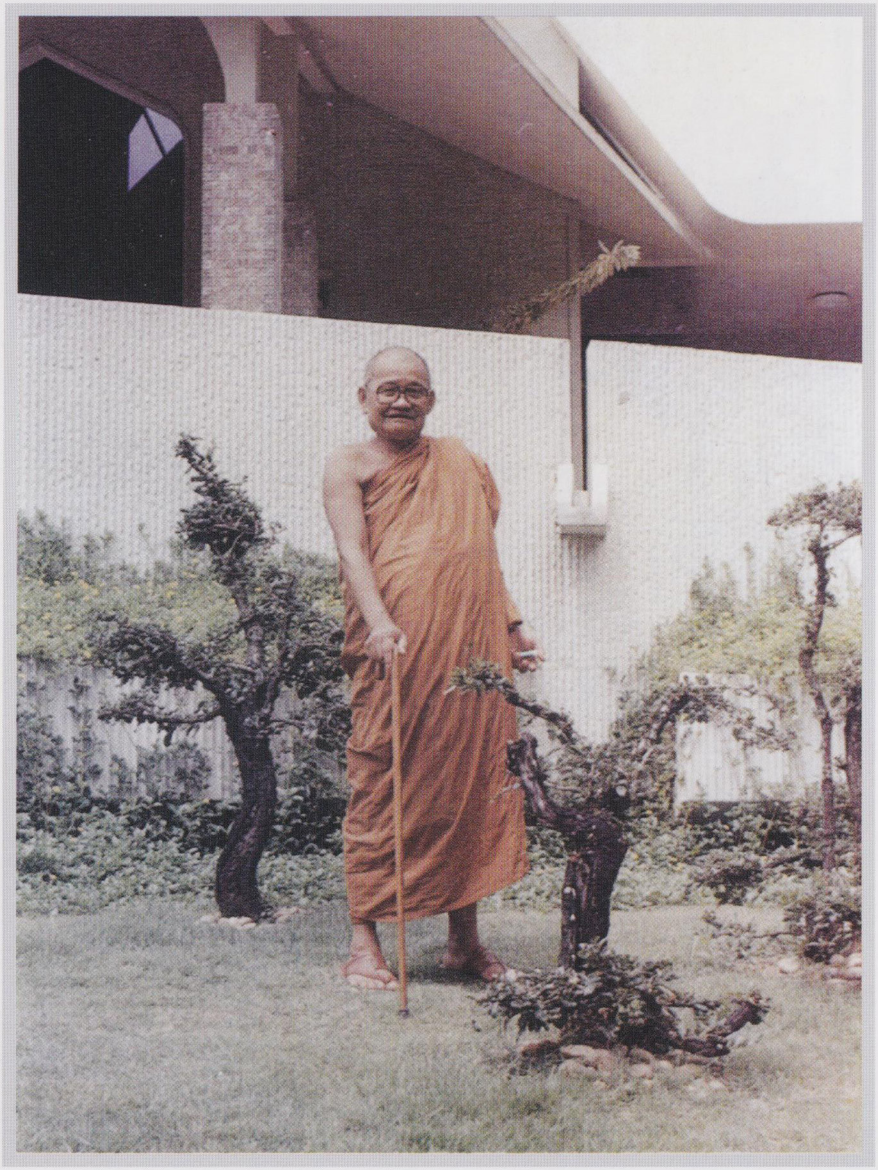
รู้แล้วไม่เอา รู้แล้ววาง
รู้แล้วละ มีอะไรก็มีอยู่เหมือนกัน...
แต่ไม่เอา



การทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็เพื่อให้จิตมีกำลัง
จิตมีกำลังคือจิต มีความสงบ ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์



พระพุทธเจ้าสอนให้เราหมด ไม่ให้เราคว้าเอาอะไรไป
ให้เรารู้อย่างนี้ รู้แล้วปล่อย รู้แล้วก็วาง



ความสงบของปัญญานั้น ไม่กลัวอะไรที่มากระทบ
กระทบเดี๋ยวนี้รู้มันเดี๋ยวนี้ ทิ้งมันเดี๋ยวนี้ละวางเดี๋ยวนี้



จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์
จิตก็เป็นจิต ผู้รู้อยู่เหนือกว่าจิตและอารมณ์ไปอีก
มันจะมีสิ่งซักฟอกอยู่เสมอ เรียกว่า สติ



เราอยู่กันด้วยธรรมะ คืออยู่ในธรรม มันเป็นธรรม
ตัวเราจริงๆ ที่ไหนไม่มี สภาพธรรมมันจะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
มันเป็นอยู่อย่างนี้



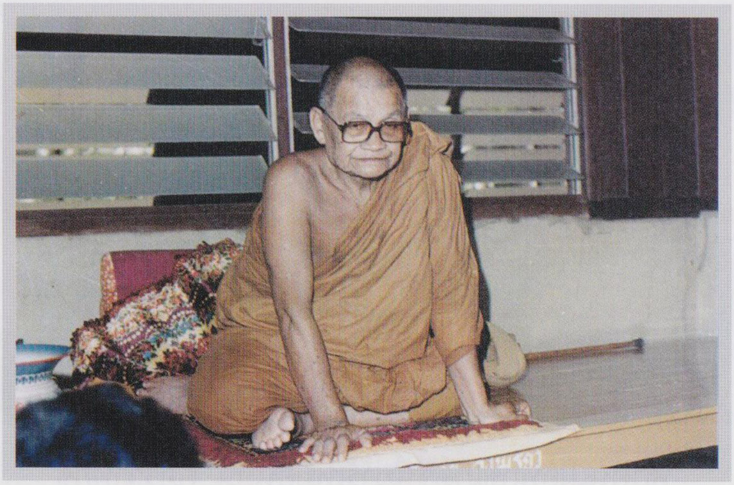
การบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติธรรมสำคัญที่สุด



ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด คิดอยู่กับปัญญา อย่าคิดด้วยความโง่



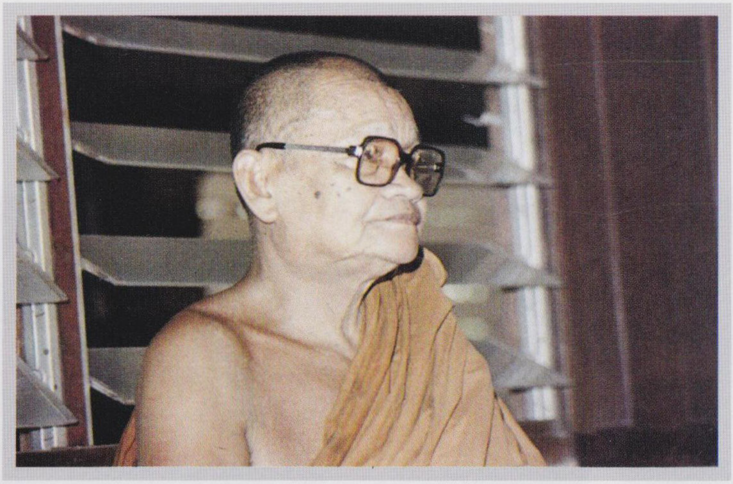
หยุดคิด หยุดนึก หยุดวุ่นวาย มีอารมณ์เดียว
เป็นการฝึกจิตให้มีกำลังเป็นสมาธิ



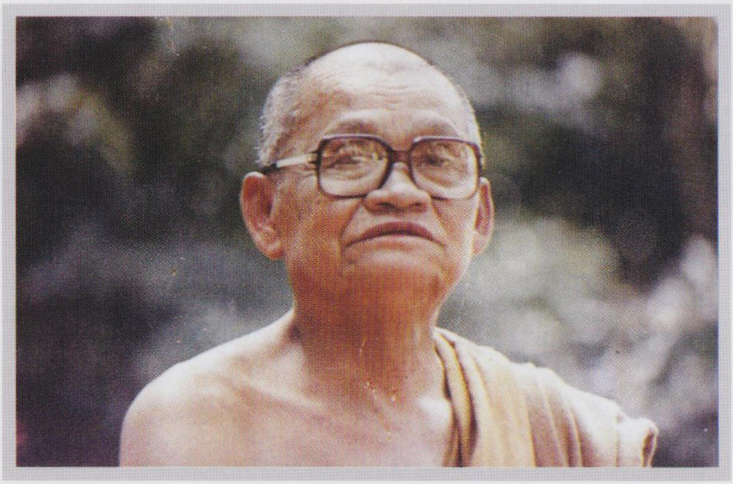
จิตบริสุทธิ์คือจิตที่ไม่มีอะไร ไม่มีอารมณ์อะไร
ไม่ได้วิ่งตามอารมณ์ ไม่หวั่นไหวเป็นอิสระอยู่ในตัว



ทุกคนเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมารู้เหมือนกัน คือรู้ว่าทุกข์
แต่ว่ารู้แล้วทิ้งทุกข์ไม่ได้ พระท่านว่า อย่างนี้ไม่ใช่รู้ทุกข์
คือไปประสบทุกข์เฉยๆ ถ้ารู้ก็ต้องทิ้งได้



ให้ระลึกว่าชาวโลกก็เป็นก้อนอันเดียวกัน
เห็นว่าเราเหมือนเขา เขาเหมือนเรา
มีสุขมีทุกข์เหมือนกัน



คนที่ท่านรู้จักธรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด
แต่ท่านเอาความจริงมาพูด คนทางโลกเอาความจำมาพูด



ผู้ไม่ยึดอารมณ์จะเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์นั้นมันไม่เที่ยง



ถ้าหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ใจเราก็เป็นโลก
เรียกว่าไม่รู้จักทางปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ทุกข์ยิ่งกำเริบ



ธรรมที่เราติดกันมาทุกรูปทุกนามก็เหมือนกัน
ถ้าเราเข้าไปรู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว
มันจะไม่มีอะไรที่โต้แย้งหรือเถียงกันเลย
มันจะเป็นอันเดียวกัน คือธรรมชาติ



ดูแล้วก็น่าสงสารนะ... มนุษย์เรานี่...
อย่างอื่นฉลาดหมดทุดอย่าง
จะสร้างรถก็ได้ สร้างเครื่องบินก็ได้
แต่จะสร้างจิตของเราให้สงบนี่ไม่ได้...
น่าสงสารเหมือนกัน



ขันธ์ห้า เป็นสักว่าธรรมชาติ มีความรู้สึกขึ้นเดี๋ยวก็ดับไปเท่านั้น
ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เราอย่าไปถือเอาเป็นเจ้าของเลยมันหนัก



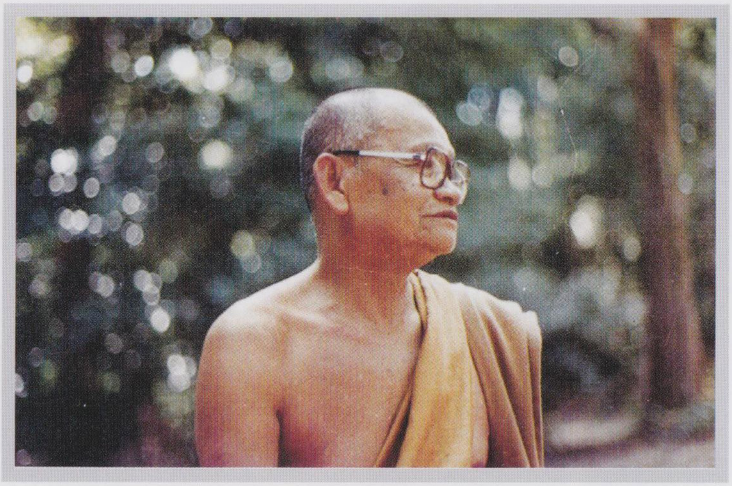
ไปเห็นสิ่งที่มันถูกอยู่โดยความเห็นผิด
มันก็มีทุกข์ เป็นมิจฉาทิฐิ



พระพุทธองค์ท่านสอนให้รู้จักความตาย หมายถึง ความประมาท
การรู้จักว่า สิ่งนี้ผิดแล้วแต่ทำอยู่
เห็นแล้วว่าอันนี้มันจริงอยู่ มันดีอยู่ แต่ไม่ทำ
คนเช่นนี้อาศัยความประมาทเป็นอยู่ เรียกว่า คนตาย



เมื่อถึงเวลาสุดท้าย ทุกคนจำเป็นต้องวาง
เอาไปไม่ได้ แต่เราก็วางไว้ก่อน จะไม่ดีกว่าหรือ แบกไว้ก็หนัก



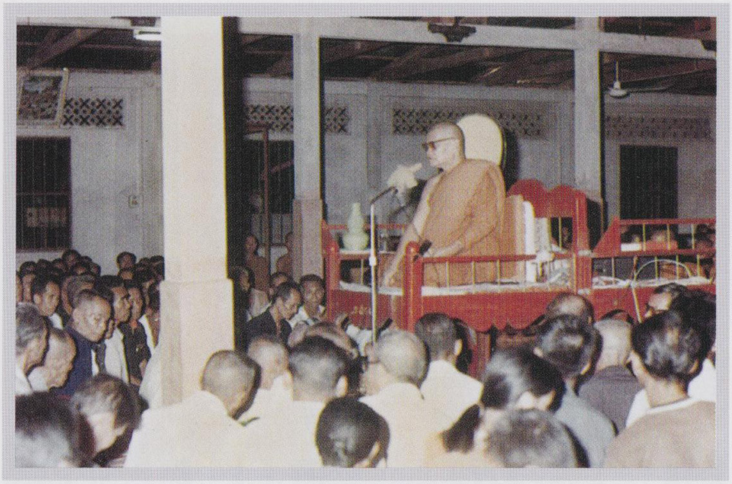
ปล่อยอยู่ในการกระทำ กระทำอยู่ในการปล่อย



การบำรุงศีล บำรุงสมาธิ บำรุงปัญญา ให้เกิดขึ้นสม่ำเสมอได้
เรียกว่า เป็นผู้บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง



อาการที่สำรวม รักษากายวาจาเอาไว้ เรียกว่า รักษาศีล
อาการที่มั่นในการสำรวม มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า สมาธิ
อาการที่พินิจพิจารณาสิ่งที่มันจะผิดจะถูกในอารมณ์ต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามา เรียกว่า ปัญญา



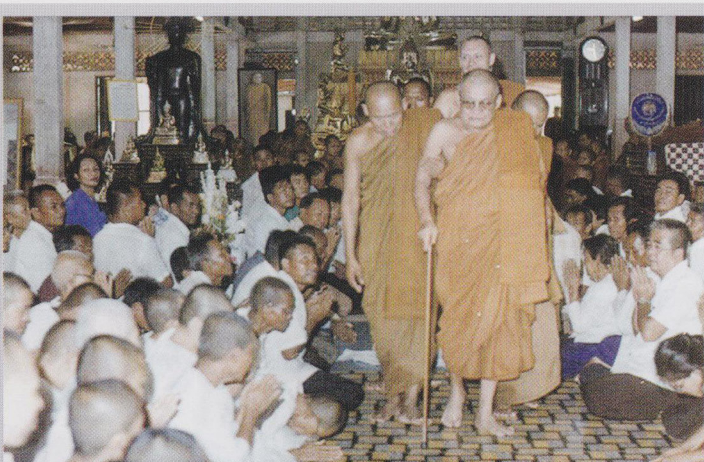
ปลาที่อยู่ในน้ำแต่ไม่เห็นน้ำ เหมือนคนที่อยู่ในโลกแต่ไม่เห็นโลก
(ไม่เห็นว่าโลกไม่เที่ยง เป็นทุกข์)



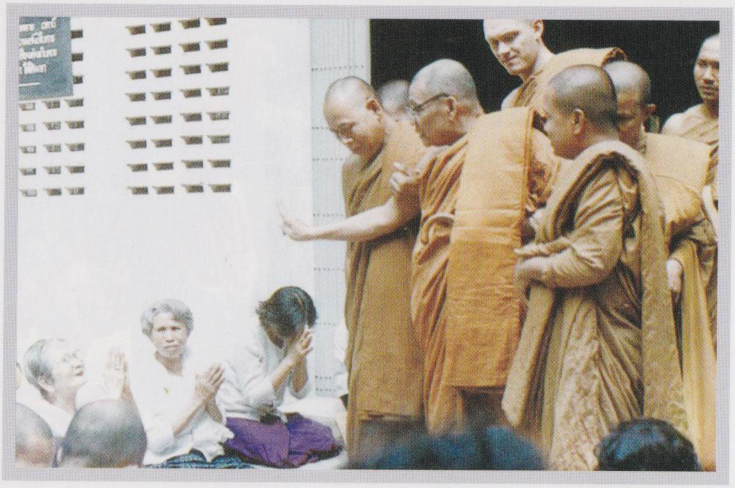
ถ้ารู้ทุกข์จริงต้องจำที่เกิดมันได้ ว่าเกิดจากอะไร เพราะอะไร
เมื่อรู้ชัดแล้วไม่สร้างมันขึ้นมา



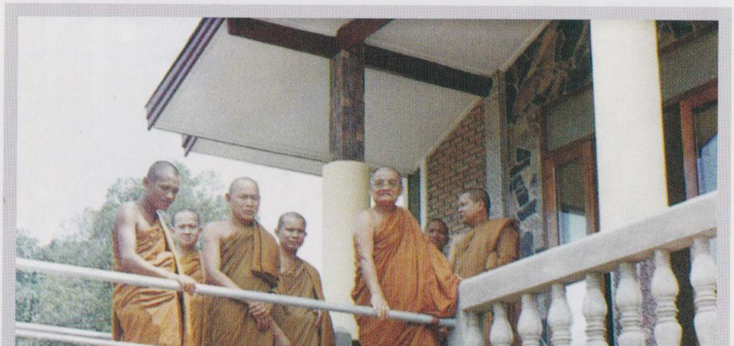
รู้ทาง 4 อย่างคือ รู้จักทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ก็พอแล้ว
ไม่ต้องไปรู้คัมภีร์อะไรมาก



เราคิดผิด ไม่ใช่จิตวุ่น



คนตายเดินได้ พูดได้ หายใจได้
เคยเห็นไหม ใครเคยรู้ไหม ใครเคยนึกไหม
ตายทางจิต ตายทางสติปัญญา



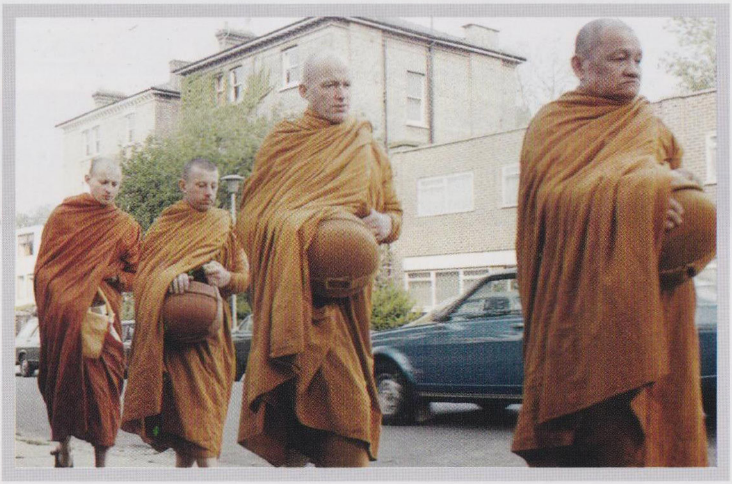
ถ้าจิตไม่ได้ฝึกมันโง่



พระแท้คือ ผู้หมดพิษ หมดภัย
มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาจิต
เป็นผู้บริสุทธิ์ ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ



ไปเห็นอะไรเราก็ดู ดูแล้วก็วาง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้หมดราคา
(เดินบิณฑบาตในกรุงลอนดอน)



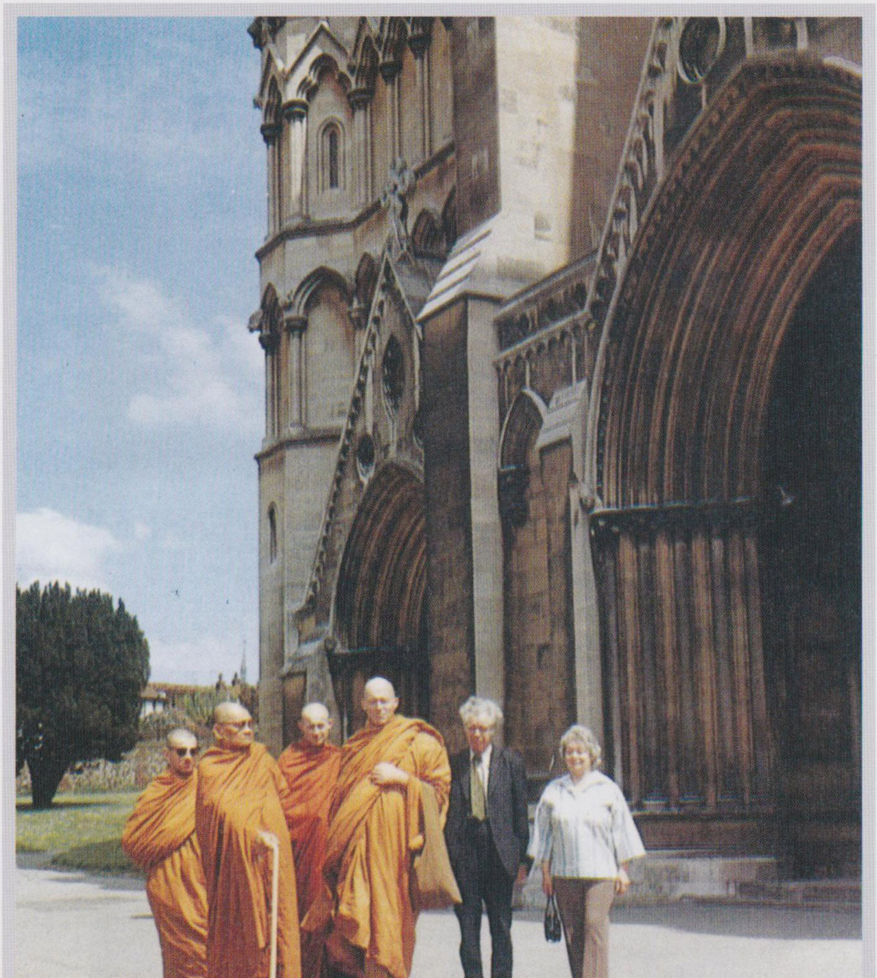
ความเกิดกับความตายมันก็คืออันเดียวกัน
ถ้าไม่เกิดก็ไม่ตาย



ถ้าได้รู้จักทุกข์ในที่นี่เสียแล้ว ไปที่ไหนก็รู้จักทุกข์
ชนะตรงนี้ไปที่ไหนก็ชนะ
(สนธนาธรรมะในสวนหลังวัดธรรมประทีปแฮมสเตท ลอนดอน)



พระพุทธองค์ท่านให้พิจารณาสังขารร่างกายและจิตใจว่า
ทั้งสองอย่างนี้ มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา
มันเป็นของสมมติเท่านั้น



พระโดยสมมติ คือ พระเฉพาะกาย
แต่ยังมีความโลภ โกรธ หลง
เป็นสิ่งขวางกั้นการเป็นสมณะ



เมื่อเราปฏิบัติ ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ไม่กลัว เพราะรู้มันเสียแล้ว

(เดินชมมหาวิทยาลัยอ๊อกฟอร์ด)



พอจะมองเห็นจิตของเราไหมว่าทำไมจึงเป็นทุกข์
ถ้าอาหารมันพอแล้ว มันจะสงบ มันจะไม่ดื้อ
นั่นแหละเรียกว่า อาหารมันยังไม่พอ มันยังดื้ออยู่



ความสงบจะมีขึ้น เพราะความเห็นชอบด้วยปัญญา
อันนี้เป็นกำลังวิปัสสนา รู้แจ้งตามความเป็นจริง
(สนทนาธรรมะกับบาทหลวง ในมหาวิทยาลัยอ๊อกฟอร์ด)



เห็นแต่กายส่วนเดียวมันก็หลงกาย ให้เห็นภายในกายด้วย
เห็นด้วยตา จิต เห็นด้วยปัญญา จะเป็นตัวถอนอุปาทาน ขันธ์ห้า



สิ่งที่ควรดับทุกข์ (ทางใจ) ไม่ดับ มัวไปสนใจในสิ่งที่มันไม่ดับ
*(ชาวศรีลังกาไปถวายจังหัน และสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ
ที่วัดธรรมประทีป แฮมสเตท ลอนดอน)*



ทำความสะอาดบ้านก็ได้ ทำความสะอาดที่ไหนๆ ก็ได้
แต่ไม่เข้าใจวิธีทำความสะอาดใจ ใจของเราสำคัญที่สุด
(อยู่หน้าบ้านมิสเตอร์ซอว์ เศรษฐีพม่า ในโอเคนโฮล อ๊อกฟอร์ด)



มีมีดที่ลับไว้ดีแล้ว แต่ฟันไม่เลือก มีดจะหมดความคม
จึงต้องฟันแต่สิ่งที่จะเกิดประโยชน์
จิตก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์
จิตจะไม่มีกำลัง ไม่ได้พักผ่อน ปัญญาไม่เกิด
(รับบิณฑบาตเสร็จแล้ว ให้พรชาวพุทธที่บ้านมิสเตอร์ซอว์)



ให้เข้าใจว่าที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา เป็นที่พักชั่วคราว ไม่ควรห่วงอะไร
มาอยู่ในโลกก็ให้พิจารณาโลกว่า มันเป็นอย่างนั้น
ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ในโลกนี้มันมีเรื่องไม่สงบทั้งนั้น



อาหารทางร่างกายเป็นของหาได้ง่ายไม่ลำบาก
ทำให้กายอ้วนสมบูรณ์ทำได้ง่าย แต่จะทำจิตให้สมบูรณ์นี่ทำยาก



คนไม่มีที่พึ่งที่อาศัย จะปล่อยจิตไปตามอารมณ์ต่างๆ
ไม่มีการยับยั้งพิจารณา
(ให้ศีลให้พรครอบครัวมิสเตอร์ซอว์)



ศาสนาทุกศาสนาแสดงถึงความสงบ
แต่ว่าการหาความสงบนั้นมีวิธีต่างกัน แต่มีความสงบเป็นอันเดียวกัน



เอาแต่ของที่ยังไม่เป็นมาทำให้เป็น
เอาสิ่งที่ไม่งามมาทำให้งาม
เอาสิ่งยังใช้ไม่ได้มาทำให้ใช้ได้
นี่คือการฝึก การปฏิบัติ
(เดินชมป่าหลังบ้านมิสเตอร์ซอว์)



ตนนี้ท่านให้ทำลายมัน ไม่ให้มีตน
ถ้ามีตนแล้วเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด
(อำลาครอบครัวมิสเตอร์ซอว์ กลับลอนดอน)



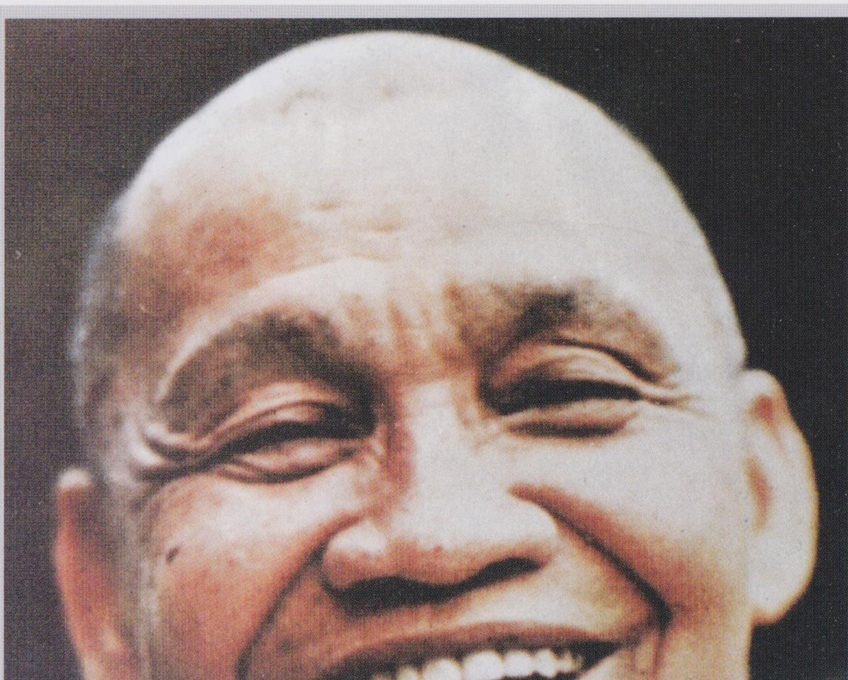
บ้านที่แท้จริงของเราก็คือ ความรู้สึกที่มันสงบ



รู้ว่าไฟร้อนจับแล้วเกิดทุกข์ จับเดี๋ยวนี้ก็ร้อนเดี๋ยวนี้
นั่นเรียกว่าเป็นตัวเหตุ สิ่งอื่นไม่ต้องรู้เลยก็ได้



สมณะคือผู้สงบระงับ



รู้ตามอริยสัจจ์ คือรู้ตามความเป็นจริง